

# GODA NYHETER

TIPS, PRODUKTER OCH ROLIGHETER FRÅN OSS PÅ ARLA

## Caffè latte | 1 st

Drycken nummer ett för alla som älskar kaffe med skummad mjölk.

**ca 3/4 dl nybryggd espresso eller starkt kaffe  
2 dl mjölk**

Värm mjölken försiktigt i en kastrull till rykpunkten (ca 65°) och vispa till ett mjukt skum. Häll kaffet i ett glas, häll på mjölken och skeda på skummet.



## BLI MJÖLKKLÖK

Mjök är Sveriges vanligaste kylta dryck. Men visste du att:

**Mjök innehåller hela 14 av de 18 viktigaste vitaminerna och mineralerna för vår hälsa.**

Mjök är vår viktigaste kalciumkälla.

**Kalcium gör skelettet starkare. Upp till 25 års ålder bygger det upp kroppens benmassa. Därefter motverkar kalcium benskörhet och urkalkning.**

Mjök kan hjälpa dig att gå ner i vikt. Nya amerikanska studier visar att personer som följde en energisnål diet, och samtidigt åt och drack mjölkprodukter, gick ner mest i vikt.

[www.mjolkframjandet.se](http://www.mjolkframjandet.se)

**Mjök med plus-poäng**

Alla behöver kalcium, men generellt har kvinnor ett större behov än män. Nu kommer en ny lättmjök med 30 % extra kalcium och dubbelt så mycket

D-vitamin. Extra bra för dig som inte dricker så mycket mjök, men ändå vill få i dig tillräckligt med kalcium. Ett glas ger dig 40 % av dagsbehovet av kalcium.



**NYHET!**